



«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»

V Регіональна науково-практична конференція



24-26 травня 2024 року
Івано-Франківськ – Микуличин

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН І
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

*Збірник тез доповідей
V Регіональної науково-практичної конференції*

(24–26 травня 2024 року)

**Івано-Франківськ–Микуличин
2024**

УДК 796/372.8

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол №9 від 25.04.2024 р.)

Редакційна колегія

- Остапак З.М.** – доктор медичних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (**голова редакційної колегії**)
- Випасняк І.П.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Іванишин І.М.** – кандидат хімічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Ковальчук Л.В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Косило М.Ю.** – кандидат педагогічних наук, Івано-Франківський обласний центр краєзнавства і туризму учнівської молоді
- Мицкан Т.С.** – кандидат психологічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Ткачівська І.М.** – кандидат педагогічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Шандригось В.І.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
- Яців Я.М.** – кандидат педагогічних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.

Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. V Регіональної наук.-практ. конф. (24–26 травня 2024 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2024. 132 с.

Збірник містить наукові роботи учасників V Регіональної науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень з організаційно-управлінських та соціально-гуманітарних аспектів фізичної культури в закладах освіти; з питань сучасних тенденцій безперервної освіти у сфері фізичної культури та форм організації фізичної культури; психолого-педагогічного супроводу фізичної культури в закладах освіти; розглядаються проблеми інклюзивної та корекційної фізичної культури в закладах освіти, а також шляхи використання фітнес-програм, спортивної анімації й активного туризму в організації дозвілля різних груп населення.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

© Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, 2024

© Іванишин І.М. (укладання), 2024

ЗМІСТ

<u>SHANDRYNOS VIKTOR, SHANDRYNOS HALYNA, PETRYTSA PETRO.</u> PHYSICAL TRAINING OF SENIOR SCHOOL AGE PUPILS BY MEANS OF SPORTS WRESTLING	8
<u>ПАНТІК Василь, ВАЩУК Людмила.</u> АНАЛІЗ ІНТЕГРАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ РІЗНОЮ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ	13
<u>БОЙЧУК РОМАН, ВІНТОНЯК ОЛЕГ, МИХАЙЛЕНКО РОМАН, ЗАХАРКЕВИЧ ТЕТЯНА.</u> ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ УЧНІВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	14
<u>НАУМЧУК Володимир, АНГЕЛЮК Ірина, ЛАПШИНСЬКИЙ ОЛЕГ.</u> ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	17
<u>СОРОКОЛІТ НАТАЛІЯ, РИМАР ОЛЬГА, ХАНІКЯНЦ ОЛЕНА.</u> ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	20
<u>ЩУК ОЛЕНА.</u> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ CROSSFIT НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	23
<u>КОСИЛО Михайло, ШПАРИК СТЕПАН.</u> СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ, ПАТРІОТА ТА ЗАХИСНИКА УКРАЇНИ	24
<u>ДАНИЩУК СЕРГІЙ, ДАНИЩУК Андрій.</u> ОБҐРУНТУВАННЯ ПОТРЕБИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ТАЕКВОН-ДО ІТФ	27
<u>РИМИК Владислав, РИМИК РОМАН, МАЛАНЮК Любомир, ЛЕЩАК ОЛЕКСАНДР, СТУПНИЦЬКИЙ ВАЛЕРІЙ.</u> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛЩЕЙСЬКИХ У ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	30
<u>ПРОЦЕНКО Андрій, ГАРБАР ДМИТРО.</u> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТРУКТУРІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ	34
<u>КУЗЬ ЮРІЙ, САПРУН СТАНІСЛАВ.</u> ІНФОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ ВІДБОРУ ЗДІБНИХ ДО ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ	36
<u>БРИЧУК Марія, ЯЦЬКО Владислав.</u> ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЄКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ» ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ	39
<u>МИЦКАН ТЕТЯНА, ОСТАФІЙЧУК ЯРОСЛАВ.</u> КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО- РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ	42
<u>ГРАБИК Надія, ГРУБАР Ірина, ГУЛЬКА ОЛЬГА.</u> ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	45
<u>ДУДЦЬКА Світлана.</u> МОТИВАЦІЯ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ САНАТОРНО-КУРОРТНИХ КОМПЛЕКСІВ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ	48

PHYSICAL TRAINING OF SENIOR SCHOOL AGE PUPILS BY MEANS OF SPORTS WRESTLING

VIKTOR SHANDRYHOS¹, HALYNA SHANDRYHOS², PETRO PETRYTSA¹

¹Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

²Ternopil Secondary Comprehensive School № 28

Relevance of the topic. Currently, the problem of physical development and physical fitness of schoolchildren is quite relevant [3, 6]. Introduction of wrestling elements into physical education program in the variable part makes it possible to use physical education program at school creatively [1, 4, 9]. Sports wrestling is a complex of physical exercises that combine general physical and special training in interaction with psychological principles, which involve the realization of higher values through the system of physical culture, both physical and spiritual self-improvement [2, 5, 7, 10–13].

The analysis of theoretical and practical aspects of school physical culture reveals a number of difficulties and problems when applying exercises with elements of struggle in educational institutions [4, 9, 10]. It is established that martial arts have great potential opportunities for improvement for any kind of activity, which led us to the choice of the research topic.

The purpose of the research. Improvement of physical training of secondary school pupils on the basis of elements of wrestling.

Research methods: analysis of scientific and methodical literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Results of the study. The main study was conducted on the basis of Secondary School #28 in Ternopil. The pedagogical experiment (PE) was conducted during the academic year 2023/2024. 2 tenth grades took part in the PE, of which one class was a control class (CC) and the other was an experimental class (EC) (there were 15 students in each class). In total, 30 people took part in the PE. The EC was engaged in physical education once a week for 45 minutes according to the developed physical education program with elements of wrestling. CC pupils were engaged in the current physical education program. According to the program “Elements of sports wrestling”, classes were held as part of the 3rd lesson of physical education, were compulsory for all students and were included in the holistic educational process. At the same time a teacher could creatively use this educational material of the program (Table 1) in different parts of a lesson with appropriate dosage and intensity.

Physical fitness indicators of 10th grade pupils were tested at the beginning and at the end of PE. Comparing physical fitness indicators of CC and EC at the beginning of PE it should be noted that pupils of the studied groups had practically the same indicators, i.e. there were no significant differences ($P > 0.05$) (Table 2).

The repeated testing of pupils took place at the end of PE. Comparing the final data of representatives of CC, it should be noted that all results of physical fitness

increased, however this increase was not statistically significant ($P > 0.05$) (except for 60 m run test - $P < 0.05$) (tab. 3).

Table 1. Content of the program “Elements of wrestling”

No. of the topic	Program section	Content
1. Theoretical section		
1.1.	Familiarization with the rules of behavior and safety equipment (SE) in wrestling.	Rules of behavior and safety during wrestling classes. Prohibited actions in wrestling
1.2.	Introduction to the world of wrestling	Development of wrestling in Ukraine. Types of wrestling, common features and differences. Successes of Ukrainian wrestlers in the international arena. Rules of the competition. Specialized equipment and inventory. Referee teams during matches
2. Practical section		
2.1.	Movement and maneuvering techniques	Basic positions of the wrestler: stance, floor. Movement of a wrestler in a stance and on the floor. Application of maneuvering techniques in different game situations
2.2.	Grips and releases from them	Basic grips and rules for their implementation. Performing grabs and countering them in different conditions of confrontation
2.3.	Self-insurance and self-control during falls	Mastering falls with self-insurance
2.4.	Unbalancing	The main ways of unbalancing and their implementation in game interactions
2.5.	Exercises performed on a wrestling bridge	Standing up on the bridge from a supine position. Special exercises on the bridge. Running on a bridge. Getting up on a bridge by a coup forward
2.6.	Games for the development of psychomotor skills	Games with a ball, with a rope, with the choice of an appropriate action or its absence. Games for dragging a partner or a player of the other team. Games for pushing a partner (player of the other team) out of a certain zone. Games for the formation of skills of pressure and opposition to it with mutual captures. Games for the formation of skills of pressure and opposition to it at blocking tackles
2.7.	The main positions in the ground and actions performed from them	Captures and coups. Moving games in the ground. Wrestling on the knees according to lightweight rules

Table 2. Physical fitness of 10th grade students for PE

№	Indicators	CC to PE	CC to PE	t	P
1	Static strength, kg	65,6±11,0	65,0±15,7	0,03	>0,05
2	Right hand strength, kg	23,4±3,2	22,9±5,1	0,06	>0,05
3	Left hand strength, kg	22,2±3,8	22,1±4,9	0,02	>0,05
4	Pulling up on a crossbar, times	2,7±2,3	5,4±2,6	0,78	>0,05
5	Raising of a trunk in a saddle, times	44,4±10,2	53,2±20,8	0,31	>0,05
6	Holding a bridge, sec	140,0±45,0	129,7±49,1	0,03	>0,05
7	Running on 1500 m, min	7,8±0,2	7,4±0,7	0,55	>0,05
8	Running 4×10 m, sec	27,1±1,0	26,1±0,9	0,74	>0,05
9	Running 60 m, sec	10,8±0,5	10,6±0,5	0,40	>0,05
10	Long jump from a place, cm	117±17,8	170±18,2	1,90	>0,05
11	Bending forward standing on a bench, cm	11,3±1,4	11,0±2,4	0,11	>0,05

Table 3. Physical fitness of CC pupils in PE

№	Indicators	CC to PE	CC after PE	t	P	The difference, %
1	Static strength, kg	65,0±15,7	83,7±17,3	0,81	>0,05	28,76
2	Right hand strength, kg	22,9±5,1	29,6±3,3	0,83	>0,05	29,25
3	Left hand strength, kg	22,1±4,9	27,9±4,5	0,87	>0,05	26,24
4	Pulling up on a crossbar, times	5,4±2,6	9,6±3,1	1,04	>0,05	77,77
5	Raising of a trunk in a saddle, times	53,2±20,8	69,3±14,8	0,63	>0,05	30,26
6	Holding a bridge, sec	129,7±49,1	148,8±58,1	0,25	>0,05	14,72
7	Running on 1500 m, min	7,4±0,7	6,8±0,7	0,61	>0,05	8,11
8	Running 4×10 m, sec	26,1±0,9	24,6±2,6	0,55	>0,05	5,75
9	Running 60 m, sec	10,6±0,5	8,7±0,6	2,44	<0,05	17,92
10	Long jump from a place, cm	170±18,2	194±10,98	1,13	>0,05	14,12
11	Bending forward standing on a bench, cm	11,0±2,4	15,0±2,3	1,20	>0,05	36,36

The results of repeated testing of EC representatives showed positive dynamics in all tests. The increase of results proved statistical reliability ($P>0.05$; $P>0.01$; $P>0.001$), except for left hand dynamometry and long jump from a place (Table 4).

Comparing results of representatives of the studied groups with each other, we observe predominance of indicators of EC pupils over CC pupils, except for left hand dynamometry and long jump from a place, which are higher in CC representatives.

Table 4. Physical fitness of EC pupils in PE conditions

№	Indicators	EC to PE	EG after PE	t	P	The difference, %
1	Static strength, kg	65,6±11,0	100,1±6,9	2,65	<0,01	52,59
2	Right hand strength, kg	23,4±3,2	31,6±3,1	2,0	<0,05	35,04
3	Left hand strength, kg	22,2±3,8	24,1±3,6	0,36	>0,05	8,55
4	Pulling up on a crossbar, times	2,7±2,3	12,0±3,2	2,36	<0,05	344,44
5	Raising of a trunk in a saddle, times	44,4±10,2	78,6±14,2	2,0	<0,05	76,86
6	Holding a bridge, sec	140,0±45,0	275,0±40,3	2,24	<0,05	96,42
7	Running on 1500 m, min	7,8±0,2	6,4±0,1	6,36	<0,001	17,94
8	Running 4×10 m, sec	27,1±1,0	25,1±0,5	2,0	<0,05	7,38
9	Running 60 m, sec	10,8±0,5	8,0±0,4	4,38	<0,001	25,93
10	Long jump from a place, cm	117±17,8	122±10,1	0,24	>0,05	4,27
11	Bending forward standing on a bench, cm	11,3±1,4	18,8±0,9	4,52	<0,001	66,37

Analyzing the dynamics of individual indicators at the stages of PE (Fig. 1), it should be noted that the absolute increase in strength at all stages is higher in EC, even in those tests in which high indicators were noted before the beginning of PE. Thus, for example, a greater increase in absolute strength was noted in those indicators where EC representatives were significantly inferior to CC. Thus, the static strength of the CC increased by 28.76 %, in the EC – by 52.59 %. A similar trend is observed in the dynamics of arm and trunk strength.

Thus, it is possible to conclude that wrestling trainings in EC lead to a considerably bigger increase of absolute strength of the main muscle groups in comparison with CC, which was engaged in a school program. The greatest increase in 10th grade pupils is noted in indicators characterizing arm strength, the number of

pull-ups on the bar increased by 77.77 % in CC and by 344.44 % in EC. Static strength endurance of back muscles increased by 14.72% in CC and by 96.42% in EC. We can observe an increase in the results of this quality with a large advance in the EC representatives.

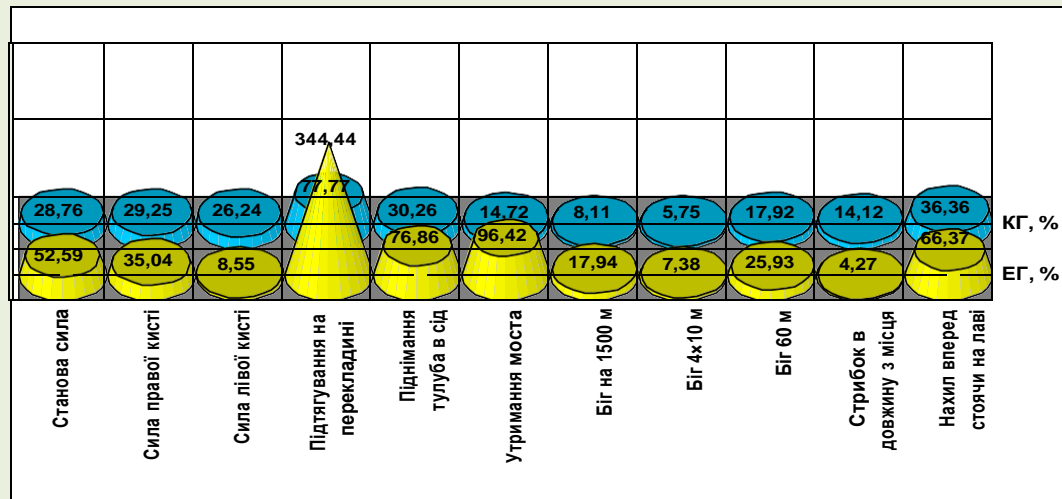


Fig. 1. Dynamics of indicators of physical fitness of pupils of EC and CC in PE, %

The analysis of the dynamics of the whole set of tests used in the experiment gives grounds to assert a more intensive influence of wrestling elements. This was reflected in the rates of improvement of physical fitness of persons who were engaged in wrestling much higher than in young men, the main means in physical education lessons were sports games, gymnastics, athletics, etc. All this allows us to conclude that it is expedient to use wrestling elements as an effective means of physical education of 10th grade pupils.

The experimental data obtained by us indicate that the most intensive training in wrestling elements at physical education lessons affects the absolute strength, strength endurance, speed and power fitness and agility of pupils. Our experimental data allow us to reasonably create and use in the educational process a physical education program with wrestling elements in physical education lessons for secondary school students.

Conclusions. The use of elements of sports wrestling and methodically correctly selected techniques sharply reduce injuries at lessons and considerably increase efficiency of participation in competitions in wrestling. For the optimal physical development and education of power qualities it is expedient to use a method of circular training and standard-repeated loading which is characterized by the increase of loading as adaptation. The application of the developed program with wrestling elements allows to carry out a differentiated approach in planning of educational process, dosage of physical loads, to increase motor density and intensity of classes taking into account individual morphological features and level of physical fitness of pupils.

The experimental data obtained by us indicate that wrestling elements in physical education lessons have the most intensive effect on absolute strength, strength endurance, speed and power fitness and agility of pupils. The above

mentioned allows to create and use a physical education program with wrestling elements in physical education lessons of secondary school students in the educational process. To effectively apply at physical culture lessons outdoor games with elements of martial arts and outdoor games that consolidate techniques of performing techniques and to apply control competitions: in the first quarter: “wrestling triathlon”, “get up from the prone position”, “mini wrestling”, on knees - to put in a dangerous position or go behind the back, “cockfight”, etc.; in the second quarter - wrestling in a stand, but allowed only after the correct position and entering a safe grip; in the 3rd and 4th quarters in wrestling in a stand, a throw with a rotation, “mill” is connected, again only after taking a grip. Control fights, as a result of complex efforts of technical-tactical and physical, are carried out in the presence of a doctor.

References

1. Балушка Л.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. №5. С. 4–10.
2. Богдан І.Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі: посібник. Київ, 1990. 106 с.
3. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2012. Вип. 1(21). С. 269–272.
4. Закорко І. Викладання основ спортивної боротьби на уроках фізичної культури в середній школі. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 2. С. 53–55.
5. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба: метод. реком. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.
6. Осадець М.М., Слобожанінов А.А., Волощук А.О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 71–73.
7. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.
8. Пістун А.І., Тиравська О.І. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Варіативний модуль «Спортивна боротьба». Київ, 2017. 213 с.
9. Ткач Ю.А., Окопний А.М., Харченко-Баранецька Л.Л., Степанюк С.І., Пітин М.П. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10-11 класів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Вип. 5, №3(25). С. 435-440. URL: <https://DOI:10.26693/jmbs05.05.435>
10. Шандригось В.І., Шандригось Г.А. Вплив засобів спортивної боротьби на рівень розвитку окремих рухових здібностей учнів старших класів. *Єдиноборства*, 2022, №1 (23), С. 70-81. <https://DOI:10.15391/ed.2022-1.07>
11. Шандригось В.І. Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 6. С. 35–37.
12. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: навч.-метод. посіб. 2-ге вид. доп. і перероб. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.
13. Шандригось В.І. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. *Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка*. Зб. наук. пр. 2004. № 4. С. 61–64.

Наукове електронне видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН
І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

Збірник тез доповідей
V Регіональної науково-практичної конференції (24–26 травня 2024 р.)

Видання українською мовою

Головний редактор В.М. Головчак
Комп'ютерна верстка В.Д. Яремко

Видавець Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаніка 76000, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 71-56-22
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2718 від 12.12.2006